

# Paletas de yogur

Sirve: 12 porciones

## Ingredientes

**6 onzas** concentrado de jugo de naranja, descongelado

**2 tazas** yogur, bajo en grasa, sabor a vainilla

Otros Materiales:

**12** vasos desechables (de 3 onzas)

**12** palitos de madera

## Preparación

1. Vierta el yogur en el concentrado de jugo de naranja y revuelva hasta lograr una mezcla suave.
2. Coloque los vasos en una charola para hornear.
3. Vierta la mezcla de yogur y jugo en los vasos.
4. Cubra los vasos con papel de aluminio.
5. Inserte un palito en cada vaso haciendo un pequeño orificio en el papel de aluminio.
6. Congele las paletas hasta que se estén firmes.
7. Una vez congeladas, pase la parte exterior de los vasos por agua caliente para despegar las paletas.

Colorado State University and University of California at Davis. Ea

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>63</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>27 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>12 g</b>
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	76 mg
Hierro	0 mg
Potasio	209 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Frutas	1/4 taza
 Lácteo	1/4 taza